

特集2

【巻頭言】

東 野 恒 作 (徳島大学大学院ヘルスバイオサイエンス研究部感覚運動系病態医学講座運動機能外科学分野)
岡 田 哲 (徳島県医師会生涯教育委員会)

1. 運動器の10年, 世界活動

運動器とは, 身体の動きに関わる器官の総称である。人類をはじめとする脊椎動物では身体の支柱となる脊椎, 四肢骨(骨格)があり, それぞれ関節を形成している。骨格, 関節には筋肉, 腱および靭帯が付着しており, 脊髄から分布する神経系が細かくその動きを制御している。変形性関節症をはじめとする多くの運動器疾患は労働力の低下, 日常生活機能の低下を引き起こす。

運動器疾患は, 本来ヒトが生命維持するために重要な器官であるにもかかわらず, その疾患認知度が低いままであった。2000 - 2010年の10年間, The Bone and Joint Decade 世界運動は, これまで認知度が低かった運動器疾患から人類を救うために, 医療・保険関係者, 教育・研究者, 患者, 医療行政者が互いに連携して行動しようとするグローバルミッションとしての啓蒙活動が開始さ

れた。わが国においても2000年から「骨と関節の10年」日本委員会が発足。2002年からは「運動器の10年」日本委員会と改称され, さまざまな活動を通して, 成果をあげている。その中心的存在, 活動をささえてこられたのが高知医科大学名誉教授である山本博司先生である。山本博司先生は徳島大学整形外科, 高知医科大学整形外科でご活動, ご教鞭をとられた後, 2011年以降もこの運動器10年の活動を継続されている。

少子高齢化が進むわが国では, 社会を担う青少年の運動器健康管理は大切であり, また, 高齢者の健康寿命を延伸することが極めて重要なことである。第一人者である山本博司先生から紙面をいただくことにより, さらに運動器に対する認知度が広がることを期待する。

2. ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の原因と対策

一寝たきりにならないために一

わが国は, 平均寿命, 高齢者数, 高齢化スピードという3点において, 世界に類のない高齢化社会を突き進んでいる。

第1点目はわが国の平均寿命は1980年頃から世界一であるが, 実は平均寿命が50歳を超えたのは第二次世界大戦後である。ちなみに人間50年と歌を詠んだ織田信長がいた室町～戦国時代は33歳で, 日本人は長い間, 50歳前で人生を終えていたのである。1947年(昭和22年)の平均寿命は男性50.1歳, 女性54.0歳と50歳を初めて上回り, その後, 62年経過した2009年(平成21年), 男性は79.6

歳, 女性86.4歳と僅か62年間で男性は29.5年, 女性は32.5年も延びている。ちなみに65歳まで生きた人の平均余命は, 男18.9年, 女24.0年となっており, 男性は約84歳, 女性はなんと約89歳まで長寿を全うすることができるのである。

第2点目の高齢者数が増える原因は平均寿命が延びて高齢者が増えているためであるが, さらにわが国特有の特徴がある。それは, 日本の人口構成ピラミッドにおいて第1次ベビーブームの1947年～1949年(昭和22～24年)生まれの方が現在62歳～64歳と65歳に達している点

である。つまり、今後3年間で著しく高齢者数の増加が生じてくることである。

第3点目の高齢化スピードの原因は、年々出生数が減る一方で先に述べた高齢者数の爆発的増加が分母になっているためである。

高齢者となっても元気で、他者の助けをかりずに自立した生活を送るというテーマはわが国の医療経済の問題のみならず、国力そのものに影響を与える重大なテーマである。

そこで、日本整形外科学会は2007年（平成19年）に、「人間は運動器に支えられて生きている。運動器の健康には、医学的評価と対策が重要であるということを経験してほしい」というコンセプトのもと「運動器症候群＝ロコモティブシンドローム」という言葉を新たに提唱した。

「ロコモティブシンドローム」による腰背部痛、関節痛や易骨折性（軽微な外傷による骨折）は、多様な要因があいまって、「負の連鎖」となり、バランス能力、体力、移動能力の低下をきたし、立って歩く、衣服の着脱や、

トイレなど、最低限の日常生活動作さえも自立して行えなくなる状態となる。すなわち「健康寿命の短縮」を引き起こす。その状態が続くことにより、閉じこもり、廃用症候群や寝たきりなどの「要介護状態」を導くのである。

「健康寿命の延伸」、「要介護状態の防止」には、予防、早期発見・早期治療が重要である。本特集では「運動器症候群＝ロコモティブシンドローム」の原因と対策というわが国が世界をリードして啓蒙しなければならないテーマを取り上げ、4人の先生方に紹介していただくこととした。最初に後東知宏先生からまだ認知度が低いロコモティブシンドローム＝ロコモの概念を、2番目に浜田大輔先生から膝、股関節の痛みを、3番目の村田豊先生からはご趣味のゴルフとご自身の腰椎疾患のご経験を、最後に佐藤紀先生からメタボ（メタボリックシンドローム）とロコモを合わせて防ぐ運動療法を紹介していただいた。

わが国が世界一の健康長寿国となるために、運動器の重要性を理解され、ロコモティブシンドローム＝ロコモという言葉が定着していくことを期待したい。

特集2 1. 運動器の10年、世界活動 2. ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の原因と対策 ―寝たきりにならないために―

・「運動器の10年」世界活動

山 本 博 司 … 195

・健康寿命とロコモ

後 東 知 宏 … 199

・膝の痛み、股関節の痛み

―ロコモティブシンドロームと関節―

浜 田 大 輔 … 203

・ゴルフと腰痛

―ロコモティブシンドロームと脊椎疾患―

村 田 豊 … 205

・メタボリックシンドロームとロコモティブシンドロームを防ぐ運動療法

佐 藤 紀 … 207